

7.001 Bratislavské rizoto 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,80	0,80	0,90	0,90	1,10	1,10	1,30	1,30
syr tvrdý	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,20	1,20
tarhoňa	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
mrkva	1,00	0,80	1,50	1,20	1,70	1,40	2,00	1,60
hrášok sterilizovaný b. n.	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
kukurica sterilizovaná b. n	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
hmotnosť porcie v g	170		220		250		290	

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú a nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na 2/3 oleja, pridáme mäso, opražíme, osolíme, podlejeme vodou a dusíme za občasného miešania do mäkka. Tarhoňu opražíme na zvyšnom oleji do ružova, osolíme a zalejeme vriacou vodou. Za občasného premiešania necháme zovrieť, prikryjeme a v rúre dusíme do mäkka. Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kocky, podlejeme vodou, osolíme, podusíme, pridáme sterilizovaný hrášok, kukuricu a dusíme do mäkka. Udusenú tarhoňu, mäso a zeleninu spolu zmiešame. Pri podávaní každú porciu posypeme strúhaným syrom.

Príloha: zeleninové šaláty

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	168 ₁	403	17,3 ₈	18,9	4,9	40,2	0,5	88,6	1,5	0,18 ₇	0,3	0,1	1,6	4,2
B	202 ₁	485	21,2 ₇	22,5	5,5	48,3	0,7	133,8	1,8	0,28 ₁	0,3	0,2	2,0	4,9

C	236 6	568	24,6 2	26,6	6,7	56, 2	0,8	159, 1	2,0	0,32 9	0,3	0,2	2,3	5,6
D	269 7	647	27,5 2	30,2	8,0	64, 9	1,0	166, 4	2,3	0,37 3	0,4	0,2	2,7	6,3